DEUTSCH

Polar Loop User Manual

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

INHALTSVERZEICHNIS

1. EINFÜHRUNG 3
Übersicht 3
Dies ist dein Polar Loop 3
Lieferumfang 4

2. ERSTE SCHRITTE 5
Anschließen deines Polar Loop 5
Polar FlowSync herunterladen und installieren 5
An Polar Flow teilnehmen 5
Einstellung der Armbandgröße 6

3. DISPLAY 9
Verfolgen deiner täglichen Aktivität 9
Weitere Displayanzeigen 11
Displayeinstellungen 12

4. POLAR FLOW WEBSERVICE 13
Synchronisieren deiner Daten 13
Verfolge deine Leistung 13

5. POLAR FLOW APP 15
Herunterladen der App und Koppeln deines Polar Loop 15
Synchronisierung deiner Daten 15
Erfahre mehr über deine Aktivität 15
Analyse deines Herzfrequenz-Trainings 16

6. HERZFREQUENZ-SENSOR 17
Koppeln eines Herzfrequenz-Sensors 17
Training starten 17
Anleitung zum Herzfrequenz-Training 18
Training beenden 18

7. WICHTIGE INFORMATIONEN 19
Laden des Polar Loop 19
Pflege deines Polar Loop 19
Wasserbeständigkeit: 19
Update deines Polar Loop 19
Zurücksetzen des Polar Loop 19
Systemanforderungen für deinen Computer und dein Smartphone 19
Technische Spezifikationen 20

1. EINFÜHRUNG

Danke, dass du dich für den neuen smarten Polar Loop entschieden hast!

Diese Anleitung wird dir dabei helfen, dich mit deinem neuen Freund vertraut zu machen. Du kannst die Videoanleitungen und die aktuelle Version dieser Gebrauchsanleitung unter http://www.polar.com/en/support/loop ansehen.

Übersicht

Der Polar Loop behält alle deine Aktivitäten im Auge – jeden Schritt und Tritt über den ganzen Tag hinweg – und zeigt dir, wie gut sie dir tun.

Er belohnt dich, wenn du genug getan hast, und hilft dir ein bisschen auf die Sprünge, wenn zu deinem täglichen Aktivitätsziel noch ein wenig fehlt.

Zusammen mit Polar Flow Webservice und mobiler App bietet er dir die perfekte Lösung, um aktiv zu werden.

Groß im Bild: Polar Loop Activity Tracker, Polar Flow Webservice mobile App Polar Flow

Dies ist dein Polar Loop

Die Teile des Polar Loop

1. Display
2. Tipptaste
3. Schnalle
4. Spezieller USB-Anschluss

Lieferumfang

Verpackungsinhalt

1. Polar Loop
2. Schnalle mit Federstegen (am Polar Loop befestigt)
3. Schnallenwerkzeug
4. Zusätzlicher Federsteg
5. Spezielles USB-Kabel
6. Kurzanleitung mit Maßband

2. ERSTE SCHRITTE

Um deinen Polar Loop in Betrieb zu nehmen, benötigst du einen Computer mit Internetverbindung, um auf den Polar Flow Webservice zuzugreifen. Dort nimmst du den Polar Loop in Betrieb.

Anschließen deines Polar Loop

Schließe deinen Polar Loop mit dem speziellen USB-Kabel an den USB-Anschluss deines Computers an, um ihn einzuschalten. Das mit dem Polar Logo versehene magnetische Ende des Kabels schnappt automatisch ein, wenn es ordnungsgemäß an deinem Armband angeschlossen ist. Lasse deinen Computer jegliche USB-Treiber installieren, wenn er dies vorschlägt.

Polar FlowSync herunterladen und installieren

Du musst die Polar FlowSync Software herunterladen und installieren, um deinen Polar Loop einzurichten und deine Aktivitätsdaten zu synchronisieren.

1. Gehe zu www.flow.polar.com/loop und lade Polar FlowSync herunter.
2. Öffne das Installationspaket und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm.

Wenn du in einer Pop-up-Meldung dazu aufgefordert wirst, deinen Computer neu zu starten, kannst du sie einfach schließen und fortfahren.

An Polar Flow teilnehmen

1. Nachdem die Installation von FlowSync abgeschlossen ist, wird der Polar Flow Webservice automatisch in deinem Webbrowser geöffnet.
   Auf dem Display des Polar Loop erscheint das Synchronisierungszeichen.

Trenne deinen Polar Loop und schließe ihn wieder an, wenn Polar FlowSync ihn nicht erkennt.

Vermeide die Vewendung von USB-Hubs. Sie liefern möglicherweise nicht genug Strom, um den Activity Tracker zu laden.

2. **Erstelle ein Polar Benutzerkonto** oder melde dich an, wenn du bereits über eines verfügst.
   Das Polar Benutzerkonto ermöglicht dir den Zugriff auf alle Polar Services, die eine Anmeldung erfordern: Polar Flow Webservice, polarpersonaltrainer.com und das Diskussionsforum.
3. **Wähle die Einstellungen** für deinen Polar Loop:

Gib deine Benutzerdaten ein. Sie ermöglichen, dich persönlich anzuleiten sowie deine tägliche Aktivität und Trainingseinheiten exakt zu interpretieren.
Wähle das Zeitformat, das für die Anzeige des Polar Loop verwendet werden soll. Du kannst auch die Ausrichtung des Displays wählen, indem du das Handgelenk angibst, an dem du das Armband tragen wirst.

Wir empfehlen, das Armband an deiner nicht dominierenden Hand zu tragen, um die genauesten Ergebnisse zu erzielen.

Du kannst deine Einstellungen jederzeit über Polar Flow Webservice und über die mobile App bearbeiten.

4. **Starte die Synchronisierung**, indem du auf **Fertig** klickst und die Einstellungen werden zwischen dem Armband und dem Service synchronisiert.
   Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, erscheint auf dem Display des Polar Loop ein Häkchen, das sich zu einem Ladesymbol ändert, wenn der Ladevorgang beginnt.

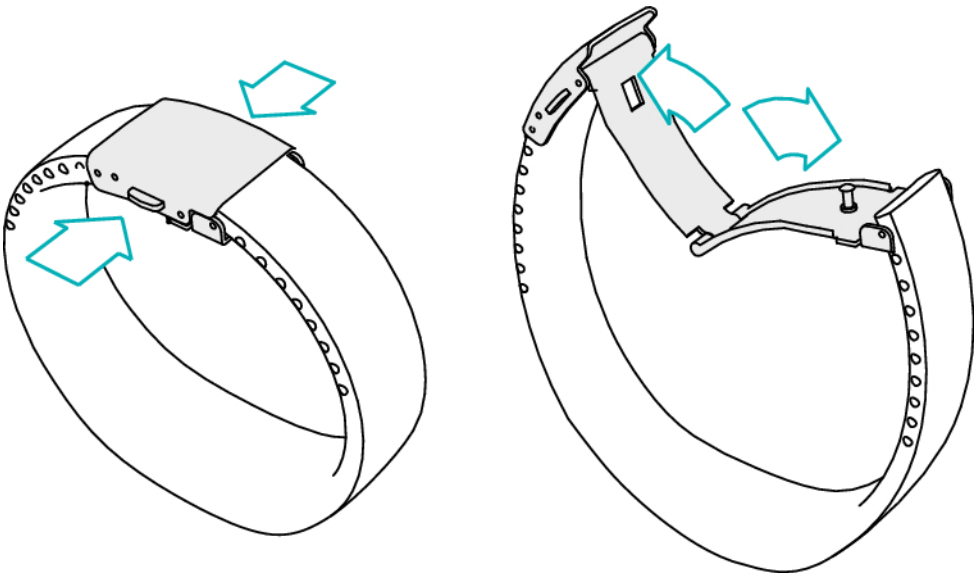
5. Jetzt kannst du entweder deinen Polar Loop laden, bis er voll aufgeladen ist, oder ihn vom Computer trennen und mit der Einstellung der Armbandgröße beginnen. Du kannst deinen Polar Loop auch sofort verwenden, solange du daran denkst, ihn später voll aufzuladen.

Einstellung der Armbandgröße

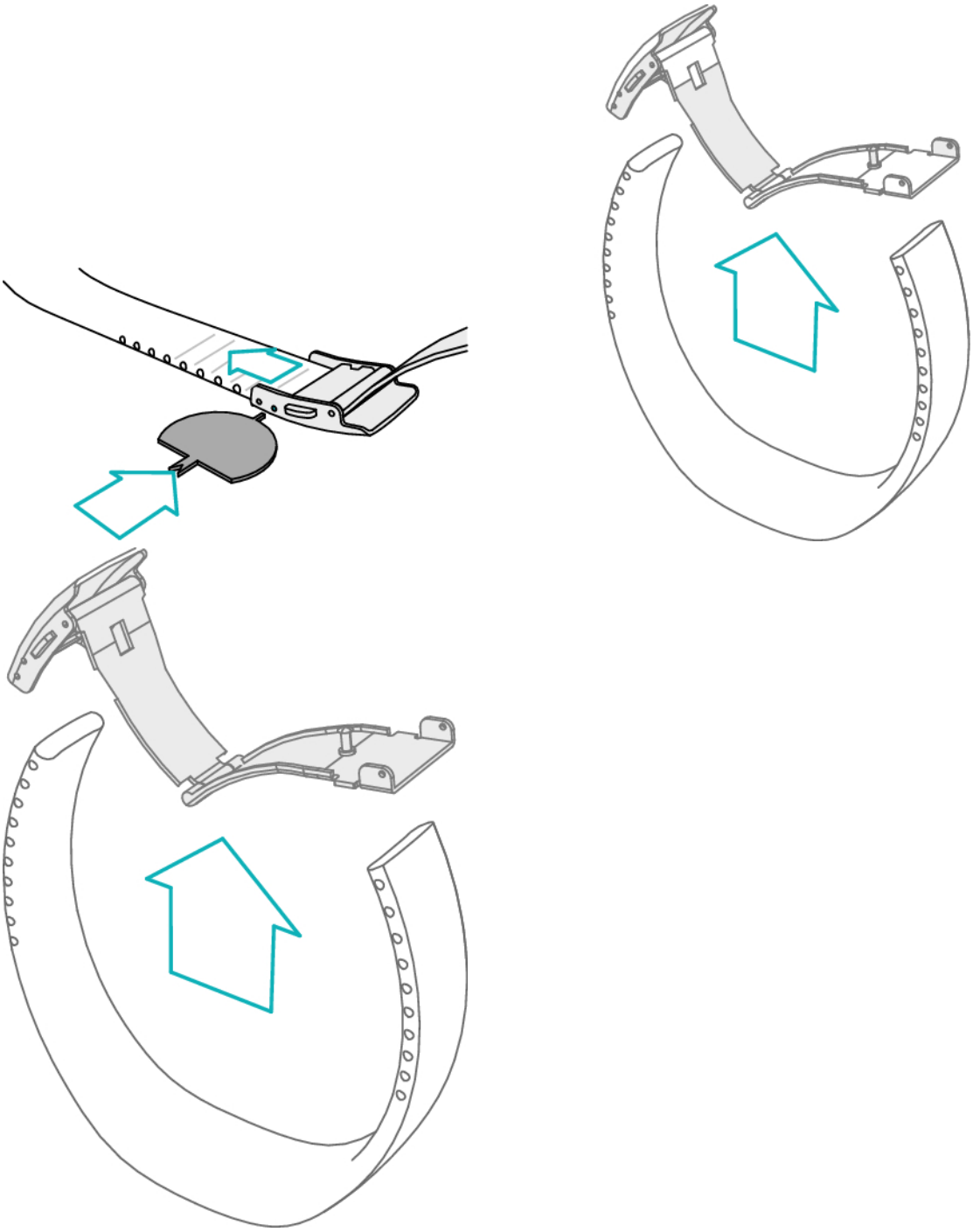
In diesem Video kannst du sehen, wie das Armband gekürzt wird: http://youtu.be/6w5dyJpB9gY

Befolge diese Schritte, um deinen Polar Loop an deine Handgelenkgröße anzupassen.

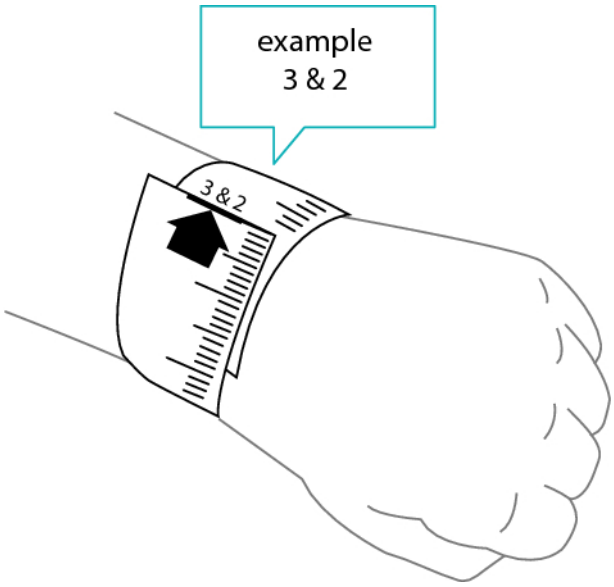
1. **Öffne die Schnalle, indem du auf die seitlichen Knöpfe der Schnalle drückst.**



2. **Löse die Schnalle von beiden Enden.**
   Löse mit dem mitgelieferten Schnallenwerkzeug die Federstege, sodass sie mit der Schnalle herausspringen. Nimm dann die Schnalle vom Armband ab.



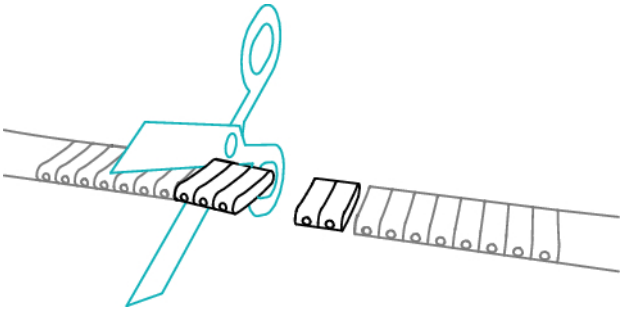
3. **Miss deinen Handgelenkumfang.**
   Trenne das Maßband entlang der perforierten Linie von der Kurzanleitung.
   Wickle es fest um dein Handgelenk und notiere dir die Zahlen. An jedem Ende steht eine Nummer. Jede Nummer stellt die Anzahl von Blöcken zwischen den Rillen auf der Innenseite deines Armbands dar, die du abschneiden musst.



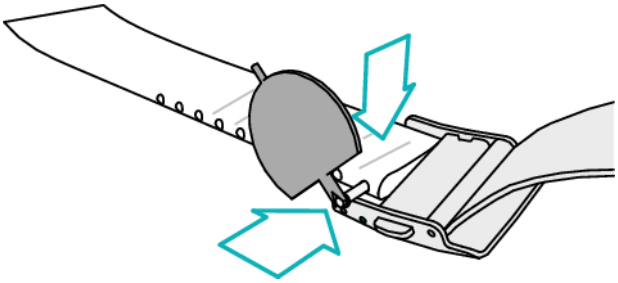
4. **Kürze das Band vorsichtig an beiden Enden.**
   Um sicherzustellen, dass sich die Anzeige in der Mitte befindet, musst du das Armband an beiden Enden kürzen.
   Zähle von einem Ende so viele Blöcke ab, wie du gemessen hast. Folge der geraden Linie in der Rille zwischen den Löchern für die Federstege und schneide dann das Band vorsichtig ab.

   Achte darauf, nicht in die Löcher für die Federstege zu schneiden.

   Wiederhole den Vorgang auf der anderen Seite des Armbands.



5. **Setze die Schnalle wieder auf das Armband auf.**
   Nimm einen Federsteg, platziere ihn im ersten Loch am Ende des Armbands und führe ein Ende des Federstegs in das Federstegloch in der Schnalle ein.
   Verwende das Schnallenwerkzeug, um das andere Ende des Federstegs in das andere Federstegloch in der Schnalle einschnappen zu lassen.
   Wiederhole den Vorgang am anderen Ende des Armbands.



6. **Probiere, ob das Armband passt.**
   Du kannst die Länge nach Bedarf anpassen, indem du einen der Federstege der Schnalle verschiebst, bis das Armband perfekt sitzt. Oder kürze das Armband bei Bedarf noch einmal um jeweils einen Block.

3. DISPLAY

Dein Polar Loop verfügt über eine LED-Anzeige, die mit einer einzelnen Taste gesteuert werden kann.

Du kannst die Ansichten der Displayanzeige durchlaufen, indem du mehrfach die Tipptaste drückst: ACTV, CALS, STEP, TIME.

Es werden ausführlichere Informationen zu jedem Titel angezeigt. Warte einfach zwei Sekunden und die Displayanzeige scrollt von selbst.

Trage den Polar Loop am Handgelenk, damit die Tipptaste ordnungsgemäß funktioniert. Wenn du die Ansichten anzeigen möchtest, ohne das Armband zu tragen, berühre den speziellen USB-Anschluss an der Innenseite während du die Tipptaste drückst.

Verfolgen deiner täglichen Aktivität

 ▼ Aktivitätsbalken – füllt sich, während du dich bewegst ▼	**ACTV** steht für tägliche Aktivität. Das tägliche Aktivitätsziel wird durch einen Aktivitätsbalken angezeigt. Der Aktivitätsbalken füllt sich, während du dich deinem täglichen Ziel näherst. Du kannst dein Ziel schneller mit intensiveren Aktivitäten erreichen oder in moderatem Tempo den ganzen Tag über aktiv bleiben.
 TO GO – was noch zu tun ist, um dein Ziel zu erreichen ▼	**TO GO** steht für die Optionen zum Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels. Es sagt dir, wie lange du aktiv sein musst, wenn du Aktivitäten mit niedriger, mittlerer oder hoher Intensität auswählst. Du hast ein Ziel, jedoch eine Reihe von Möglichkeiten, um es zu erreichen. Das tägliche Aktivitätsziel lässt sich mit niedriger, mittlerer oder hoher Intensität erreichen. Auf dem Polar Loop Armband bedeutet „UP“ niedrige Intensität, „WALK“ mittlere Intensität und „JOG“ hohe Intensität. Du findest weitere Beispiele für niedrige, mittlere und hohe Intensitäten im Polar Flow Webservice und kannst wählen, auf welchem Weg du dein Ziel erreichen möchtest.

 ODER	**JOG** steht für Aktivitäten mit hoher Intensität wie Joggen, Gruppentraining, Seilspringen, Basketball, Fußball, Tennis, Handball oder Squash. Der Polar Loop zeigt die Zeit an, die bis zum Erreichen deines Ziels verbleibt, wenn du Aktivitäten mit hoher Intensität ausübst.
 ODER	**WALK** steht für Aktivitäten mit mittlerer Intensität wie Gehen, Rasenmähen, Zirkeltraining, Bowling, Skateboard fahren, leichtes Tanzen, leichtes Schwimmen oder Tischtennis. Der Polar Loop zeigt die Zeit an, die bis zum Erreichen deines Ziels verbleibt, wenn du Aktivitäten mit mittlerer Intensität ausübst.
	UP steht für Aktivitäten mit niedriger Intensität wie Putzen, Abwaschen, Gartenarbeit, Gitarre spielen, Backen, Billard spielen, langsames Gehen, Dart spielen oder Tai Chi. Der Polar Loop zeigt die Zeit an, die bis zum Erreichen deines Ziels verbleibt, wenn du Aktivitäten mit niedriger Intensität ausübst.

	CALS steht für den Kalorienverbrauch, der in Kilokalorien gemessen wird. Der Kalorienverbrauch gibt deinen Grundumsatz sowie deine Aktivitätskalorien an, die du über den Tag hinweg verbrannt hast. Zusätzlich werden, wenn du während deiner Trainingseinheiten einen Herzfrequenz-Sensor trägst, Kalorien auf Basis der Herzfrequenz zu deinem täglichen Kalorienverbrauch berechnet. Der Kalorienverbrauch für den Grundumsatz wird auch berechnet, wenn du den Activity Tracker nicht trägst.

	STEP steht für die Schritte, die du gemacht hast. Die Anzahl und Art der Bewegungen werden erfasst und in eine geschätzte Schrittanzahl umgewandelt. Eine grundlegende Empfehlung ist, 10.000 oder mehr Schritte pro Tag zurückzulegen.
	TIME steht für die Uhrzeit. Die aktuelle Uhrzeit und ihr Format werden bei der Synchronisierung mit dem Polar Flow Webservice von der Systemuhr deines Computers übertragen. Um die Uhrzeit in deinem Activity Tracker zu ändern, musst du zuerst die Uhrzeit in deinem Computersystem ändern und anschließend deinen Polar Loop synchronisieren.

Weitere Displayanzeigen

	BATT. LOW wird angezeigt, wenn der Ladezustand des Akkus schwächer wird. Du musst den Akku innerhalb der nächsten 24 Stunden aufladen.
	CHARGE wird angezeigt, wenn der Akku nahezu entladen ist. Du kannst mit Polar Loop keinen Herzfrequenz-Sensor und auch nicht mehr die mobile App Polar Flow verwenden, bevor du den Akku wieder auflädst.
	MEM. FULL wird angezeigt, wenn der Speicher des Polar Loop zu 80% voll ist. Übertrage deine Aktivitätsdaten über das USB-Kabel an den Polar Flow Webservice oder die mobile App Polar Flow. Polar Loop kann bis zu zwölf Tage Aktivitätsdaten speichern. Wenn der Speicher voll ist, werden die ältesten Aktivitätsdaten durch die neuesten ersetzt.

	FLIGHT MODE Im Flugmodus wird die gesamte vom Gerät ausgehende drahtlose Kommunikation deaktiviert. Du kannst Polar Loop weiterhin zur Erfassung von Aktivitäten verwenden, jedoch nicht für Trainingseinheiten mit einem Herzfrequenz-Sensor und außerdem keine Daten mit der mobilen App Polar Flow synchronisieren. Schalte den Flugmodus ein, indem du die Tipptaste zehn Sekunden lang gedrückt hältst, während **TIME** angezeigt wird. Lasse die Taste los, wenn du das Flugzeugsymbol siehst. Um den Flugmodus auszuschalten, drücke die Taste in einem beliebigen Anzeigemodus zehn Sekunden lang, bis du das Flugzeugsymbol und **OFF** siehst.

Displayeinstellungen

Du kannst im Polar Flow Webservice oder in der mobilen App Polar Flow wählen, an welchem Handgelenk du deinen Activity Tracker tragen möchtest. Die Einstellung ändert entsprechend die Ausrichtung der Displayanzeige des Polar Loop.

Wir empfehlen, das Armband an der nicht dominierenden Hand zu tragen, um möglichst genaue Ergebnisse zu erzielen.

Du kannst deine Einstellungen jederzeit im Polar Flow Webservice und in der mobilen App Polar Flow ändern.

Displayeinstellung auf deinem Computer ändern

1. Schließe deinen Polar Loop an den USB-Anschluss deines Computers an, gehe zu www.polar.com/flow und melde dich an.
2. Gehe in deinem Profil unter **Einstellungen** und **Produkte**.
3. Wähle deinen Polar Loop aus, klicke auf **Einstellungen** und wähle aus, an welchem Handgelenk du deinen Polar Loop trägst.
   Die Ausrichtung des Displays ändert sich bei der nächsten Synchronisierung.

Displayeinstellung in der mobilen App ändern

1. Gehe zu **Einstellungen**.
2. Wähle das gewünschte Handgelenk unter deinem Polar Loop.

4. POLAR FLOW WEBSERVICE

Ein aktives Leben zu führen hat noch nie so viel Spaß gemacht und war noch nie so einfach! Sieh dir den Polar Flow Webservice unter polar.com/flow an und erfahre, wie kleine Entscheidungen und tägliche Gewohnheiten einen großen Unterschied machen können.

Synchronisieren deiner Daten

Synchronisiere deine Aktivität regelmäßig mit dem Polar Flow Webservice und verfolge deine Leistungen. Du kannst deine Daten mit der mobilen App Polar Flow oder per USB-Kabel automatisch synchronisieren.

Synchronisierung über den Webservice

Jedes Mal, wenn du deinen Polar Loop mit dem speziellen Polar USB-Kabel an deinen Computer anschließt, werden die Aktivitätsdaten über Polar FlowSync an den Webservice übertragen.

Synchronisierung über die mobile App

Deine Aktivitätsdaten vom Activity Tracker werden drahtlos per Bluetooth mit der mobilen App Polar Flow und über die Internetverbindung deines Smartphones mit dem Webservice synchronisiert.

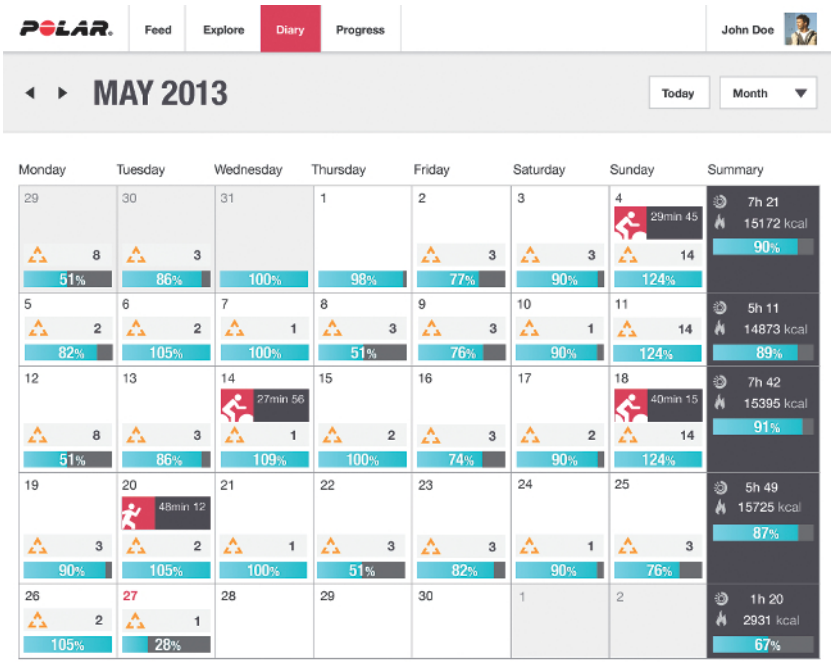
Verfolge deine Leistung

Activity Benefit verfolgt alle deine Aktivitäten während des Tages und zeigt, wie sie dir dabei helfen, gesund zu bleiben. Er belohnt dich, wenn du genug getan hast und hilft dir auf die Sprünge, wenn zu deinem täglichen Aktivitätsziel noch ein wenig fehlt. Activity Benefit gibt dir tägliches, wöchentliches und monatliches Feedback, denn je mehr du dich bewegst, desto größer sind die gesundheitlichen Vorteile. Du kannst jederzeit über dein Smartphone oder das Internet überprüfen, wie dein Stand ist.

Activity Zones: Polar Loop verfolgt deine täglichen Aktivitäten auf fünf Intensitätsstufen: Ruhe, Sitzen, Niedrig, Mittel und Hoch. Er misst die verschiedenen Activity Zones (Niedrig, Mittel, Hoch). Je höher die Intensität, desto schneller erreichst du dein Ziel. Auf dem Polar Loop Display bedeutet „UP“ niedrige Intensität, „WALK“ mittlere Intensität und „JOG“ hohe Intensität. Weitere Beispiele für niedrige, mittlere und hohe Intensität findest du im Polar Flow Webservice.

Erweiterte Aktivitätsanalyse: Die Gesamtaktivitätszeit gibt die kumulative Zeit deiner Bewegung an, die gut für deinen Körper und deine Gesundheit ist. Neben den zahlreichen Details, die du zu deiner körperlichen Aktivität und allen damit verbundenen Gesundheitsvorteilen erhältst, kannst du auch Inaktivitätszeiträume und Phasen sehen, in denen du zu lange gesessen hast.

Tagebuch ist im Polar Flow Webservice verfügbar. Wenn du deine Aktivitäts- und Trainingsergebnisse aus dem Activity Tracker an das Tagebuch überträgst, kannst du deine Aktivität einfach nachverfolgen. Zusätzlich zur Tagesansicht kannst du deine Aktivität und deinen Trainingsverlauf in einer Monats- oder Wochenansicht mit entsprechender Zusammenfassung anzeigen lassen.



Polar Flow Tagebuchansicht

5. POLAR FLOW APP

Mit der mobilen App Polar Flow kannst du deine Aktivitätsdaten unterwegs verfolgen und analysieren sowie deine Daten drahtlos von deinem Polar Loop mit dem Polar Flow Webservice synchronisieren.

Sie ist mit iOS-Geräten mit Bluetooth Smart-Unterstützung ab iPhone 4S und iPhone 5 sowie iPod touch (5. Generation oder höher) mit dem Betriebssystem iOS 6 oder höher kompatibel.

Bitte beachte: Um Polar Loop mit der mobilen App Polar Flow zu verwenden, musst du das Produkt mit deinem Computer einrichten. Weitere Informationen über die Einrichtung des Produkts findest du unter Erste Schritte (Seite 5).

Herunterladen der App und Koppeln deines Polar Loop

Stelle sicher, dass Bluetooth auf deinem iOS-Gerät aktiviert ist und dass für das iOS-Gerät eine Internetverbindung verfügbar ist.

Verwenden der mobilen App Polar Flow mit Polar Loop

1. Lade die App aus dem Apple App Store herunter.
2. Öffne die App und melde dich bei deinem Polar Konto an. Warte, bis die Pop-up-Meldung **Connect product** (Produkt verbinden) angezeigt wird.
3. Drücke die Tipptaste an deinem Polar Loop, um ihn mit der App zu koppeln.

   Führe deinen Polar Loop nahe genug an das Smartphone, damit die Kopplung erfolgen kann.

4. Tippe auf deinem iOS-Gerät auf **OK**, um die Kopplung zu akzeptieren.

Jetzt werden die Einstellungen aus deinem Polar Konto vom Polar Flow Webservice an die App übertragen und die App kann deine persönlichen Aktivitätsdaten anzeigen und dich anleiten.

Synchronisierung deiner Daten

Die mobile App Polar Flow synchronisiert deine Aktivitätsdaten und Einstellungen automatisch mit dem Polar Flow Webservice, wenn die App ausgeführt wird und sich dein iOS-Gerät in der Nähe befindet. Die automatische Synchronisierung erfolgt einmal in der Stunde. Du kannst deine Daten auch manuell synchronisieren, indem du die Tipptaste an deinem Polar Loop drückst.

Auch wenn die App auf deinem iOS-Gerät nicht aktiv ist, läuft sie dennoch im Hintergrund. Wenn du die Tipptaste an deinem Polar Loop drückst, wird die Synchronisierung gestartet, sofern in den vergangenen 15 Minuten keine stattgefunden hat.

Erfahre mehr über deine Aktivität

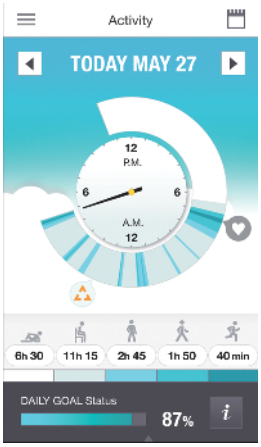
Activity Benefit verfolgt alle deine Aktivitäten während des Tages und zeigt, wie sie dir dabei helfen, gesund zu bleiben. Er belohnt dich, wenn du genug getan hast und hilft dir auf die Sprünge, wenn zu deinem täglichen Aktivitätsziel noch ein wenig fehlt. Der Activity Benefit gibt dir tägliches, wöchentliches und monatliches Feedback, denn je mehr du dich bewegst, desto größer sind die gesundheitlichen Vorteile. Du kannst jederzeit über dein Smartphone oder das Internet überprüfen, wie dein Stand ist.

Activity Zones: Polar Loop verfolgt deine täglichen Aktivitäten auf fünf Intensitätsstufen: Ruhe, Sitzen, Niedrig, Mittel und Hoch. Er misst die verschiedenen Activity Zones (Niedrig, Mittel, Hoch). Je höher die Intensität, desto schneller erreichst du dein Ziel. Auf dem Polar Loop Display bedeutet „UP“ niedrige Intensität, „WALK“ mittlere Intensität und „JOG“ hohe Intensität. Weitere Beispiele für niedrige, mittlere und hohe Intensität findest du unter „Activity Guidance“ (Aktivitätsanleitung) in der mobilen App Polar Flow sowie im Polar Flow Webservice.

Inaktivitätsalarm: Macht dich darauf aufmerksam, wenn du zu lange sitzt.

Erweiterte Aktivitätsanalyse: Die Gesamtaktivitätszeit gibt die kumulative Zeit deiner Bewegung an, die gut für deinen Körper und deine Gesundheit ist. Neben den zahlreichen Details, die du zu deiner körperlichen Aktivität und allen damit verbundenen Gesundheitsvorteilen erhältst, kannst du auch Inaktivitätszeiträume

und Phasen sehen, in denen du zu lange gesessen hast.



Polar Flow App

Analyse deines Herzfrequenz-Trainings

Wenn du bei deinen Trainingseinheiten einen Herzfrequenz-Sensor verwendet hast, kannst du dir deine Trainingsergebnisse auch unterwegs näher ansehen. Wähle einfach die Trainingseinheit aus, die du analysieren möchtest. Es werden deine Herzfrequenz-Kurve mit maximaler und durchschnittlicher Herzfrequenz, der Kalorienverbrauch und der Fettanteil des Kalorienverbrauchs angezeigt. Du kannst auch sehen, wie lange du in der Fettverbrennungs- und Fitnesszone trainiert hast und mehr zum Training Benefit erfahren. Der Training Benefit bietet dir motivierendes Feedback zu deiner Trainingseinheit und informiert dich, wie sich dein Training auf deinen Körper auswirkt.

Bitte beachte: Training Benefit ist nur verfügbar, wenn du in deiner Trainingseinheit länger als zehn Minuten in einer Herzfrequenz-Zone trainiert hast, die höher als 50% deiner maximalen Herzfrequenz liegt.

6. HERZFREQUENZ-SENSOR

Polar Loop verfolgt alle deine Aktivitäten. Um einen noch größeren Nutzen aus deinem täglichen Training zu ziehen, empfehlen wir dir den Polar Bluetooth Smart Herzfrequenz-Sensor – eine optionale, jedoch gleichzeitig perfekte Ergänzung zu deinem Polar Loop.

Koppeln eines Herzfrequenz-Sensors

Du kannst einen Polar Bluetooth Smart Herzfrequenz-Sensor mit deinem Polar Loop Activity Tracker koppeln. Wir empfehlen, die Polar Bluetooth Smart Herzfrequenz-Sensoren H6 und H7 zu verwenden. Die Kompatibilität mit Herzfrequenz-Sensoren anderer Hersteller kann nicht garantiert werden.

Wenn du einen Herzfrequenz-Sensor zuvor mit anderen Geräten oder anderer Software verwendet hast, stelle bitte sicher, dass zwischen dem Sensor und dem Gerät oder der Software während der Kopplung mit Polar Loop keine Verbindung besteht.

1. Lege deinen kompatiblen Herzfrequenz-Sensor an. Stelle sicher, dass die Elektrodenbereiche des Gurtes ausreichend feucht sind. Weitere Informationen findest du bei Bedarf in der Gebrauchsanleitung des Herzfrequenz-Sensors.
2. Halte den Polar Loop direkt neben den HF-Sensor.
3. Drücke die Tipptaste des Polar Loop – warte einige Sekunden, bis **PAIRED** über die Displayanzeige läuft.

Jetzt werden deine aktuelle Herzfrequenz und der EnergyPointer der durchlaufenden Displayanzeige hinzugefügt.

Training starten

Um eine Trainingseinheit mit Herzfrequenz zu starten, lege einfach den Herzfrequenz-Sensor und den Polar Loop an und drücke die Tipptaste, bis die Herzfrequenz auf dem Display angezeigt wird.

Während du mit einem Herzfrequenz-Sensor trainierst, kannst du Polar Loop nicht mit der mobilen App Polar Flow synchronisieren. Du kannst deine Daten synchronisieren, nachdem du deine Trainingseinheit beendet hast.

Deine aktuelle Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute (S/min) angegeben.

Anleitung zum Herzfrequenz-Training

Nach der Herzfrequenz-Anzeige wird der aktuelle Haupteffekt deines Trainings angezeigt. Der EnergyPointer teilt dir während einer Trainingseinheit mit, ob der Haupteffekt deines Trainings in der Fettverbrennung oder der Fitnessverbesserung liegt.

 FAT BURN	In der Fettverbrennungszone ist die Trainingsintensität geringer, und die Energiequelle ist hauptsächlich Fett. Das Fett wird effizient verbrannt und dein Stoffwechsel, hauptsächlich die Fettoxidation, nimmt zu.
 FIT	In der Fitnesszone ist die Trainingsintensität höher und du verbesserst deine kardiovaskuläre Fitness, z.B. Stärkung der Herzmuskulatur und Verbesserung der Blutversorgung von Muskeln und Lunge. Die Hauptenergiequelle sind Kohlenhydrate.

Training beenden

Um die Aufzeichnung der Herzfrequenz-Trainingseinheit zu beenden, nimm den Gurt von deiner Brust ab und trenne die Sendeeinheit vom Gurt.

Nachdem du den Herzfrequenz-Sensor abgenommen hast, warte zwei Minuten, bevor du versuchst, ihn mit einem anderen Gerät oder einer anderen Software zu verwenden.

7. WICHTIGE INFORMATIONEN

Laden des Polar Loop

Wenn der Polar Loop vollständig geladen ist, kann er je nach Gebrauch bis zu sechs Tage lang verwendet werden.

Der Polar Loop verfügt über eine eingebaute aufladbare Batterie. Verbinde das im Produktpaket enthaltene spezielle USB-Kabel, um den Polar Loop über den USB-Anschluss deines Computers aufzuladen. Wenn du den USB-Stecker an eine Steckdose anschließen möchtest, verwende einen USB-Netzadapter (nicht im Lieferumfang enthalten).

Wenn der Akku vollständig entladen ist, kann es bis zu 20 Sekunden dauern, bis die Lade-Animation angezeigt wird.

Um den Akku vollständig zu laden dauert es etwa 90 Minuten.

Wenn du einen Netzadapter verwendest, stelle bitte sicher, dass dieser für "Ausgang 5 Vdc / 0,5 A bis 2 A max." ausgelegt ist. Verwende nur Netzadapter mit ausreichender Sicherheitszulassung (gekennzeichnet mit „LPS“, „Limited Power Supply“ oder „von UL gelistet“).

Die Displayanzeige wechselt zwischen dem Ladesymbol und dem Batteriestatus, während der Akku voll geladen wird.

Pflege deines Polar Loop

Reinige den Polar Loop mit einer Lösung aus milder Seife und Wasser. Trockne ihn mit einem Handtuch ab. Verwende niemals Alkohol und keine scheuernden Materialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel. Bewahre deinen Polar Loop an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagere ihn nicht in einer feuchten Umgebung oder in nicht atmungsaktivem Material (z. B. in einer Plastiktüte oder eine Sporttasche). Setze deinen Polar Loop nicht über einen längeren Zeitraum direkter Sonnenstrahlung aus.

Wasserbeständigkeit:

Der Polar Loop ist bis zu 20 m wasserbeständig. Du kannst ihn beim Baden und Schwimmen tragen.

Update deines Polar Loop

Wenn neue Updates für Polar Loop verfügbar sind, fordert dich Polar FlowSync automatisch zur Aktualisierung deines Geräts auf.

Polar FlowSync synchronisiert alle Daten, bevor der Activity Tracker zurückgesetzt und aktualisiert wird. Nach der Aktualisierung werden deine Einstellungen wieder mit dem Activity Tracker synchronisiert.

Zurücksetzen des Polar Loop

Wenn du deinen Polar Loop zurücksetzen musst, schließe ihn an deinen Computer an und wähle **Rücksetzen auf Werkseinstellungen** unter **Einstellungen** in Polar FlowSync.

Durch das Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen werden alle Daten im Activity Tracker gelöscht, sodass er neu in Betrieb genommen werden kann.

Systemanforderungen für deinen Computer und dein Smartphone

- Windows XP, Windows 7, Windows 8 und höher
- Mac OS X 10.6, OS X 10.7, OS X 10.8 und höher
- Optional mobile App Polar Flow unter iOS 6 und höher, kompatible Mobilgeräte iPhone 4S und iPhone 5

sowie iPod touch (5. Generation und höher)

Technische Spezifikationen

Tabelle 7.1. Batterie

Betriebsdauer bei voller Ladung	Bis zu 6 Tage
Typ	Aufladbare Lithium-Polymer-Batterie, 25 mAh, nicht austauschbar
Aufladen	USB-kompatibles Netzteil oder Computer-USB-Anschluss mit USB Typ A-Stecker
Ladezeit bis zum vollständigen Aufladen	90 Minuten

Tabelle 7.2. Speicher

Kapazität	4 MB
Beispiele	12 Tage Aktivität und 4 einstündige Trainingseinheiten oder 7 Tage Aktivität und 8 einstündige Trainingseinheiten

Tabelle 7.3. Kommunikation

USB	Spezielles Polar USB-Kabel Das Ende des Kabels zum Polar Loop ist magnetisiert: Halte es von Kreditkarten und Metallgegenständen fern.
Drahtlos	Bluetooth Smart

Tabelle 7.4. Allgemein

Wasserbeständigkeit: 20 m	Zum Baden und Schwimmen geeignet
Umgebungstemperatur:	0 °C bis +50 °C
Ladetemperatur:	0 °C bis +45 °C
Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung:	± 1 S/min Die Definition gilt für konstante Bedingungen.
Herzfrequenz-Messbereich:	15-240 S/min

Tabelle 7.5. Größe

Umfang	Min. 145 mm Max. 240 mm
Gewicht	38 g
Breite	20 mm

Tabelle 7.6. Display

85 LED-Leuchten in 5 x 17-Matrix

Tabelle 7.7. Taste

Kapazitive Tipptaste

Tabelle 7.8. Sensoren

3D-Beschleunigungssensor

Tabelle 7.9. Armbandmaterialien

Vordere Blende und Band	Polyurethan (TPU)

Vordere Blende und Dekorationsteile	ABS + galvanische Beschichtung
Rückplatte	PA + GF
Rückplattenschrauben	Edelstahl
Rückplatten-Verbindungsteile	Edelstahl
Schnalle	Edelstahl